



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 6: Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Καταστροφών στο Σπίτι

Συγγραφέας: EVA-93/ Σύμπραξη έργου VETREADY

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γενικός στόχος: Να εξοπλίσει τους μαθητές με βασικές γνώσεις επιβίωσης και πρακτικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την ανεξάρτητη αντίδραση, προσαρμογή και επιβίωση σε καταστάσεις καταστροφών στο σπίτι, με έμφαση στην επίγνωση της κατάστασης, τη διαχείριση κινδύνου και την αυτονομία στην άγρια φύση.

Διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας: 2,6 ακαδημαϊκές ώρες

Μέθοδος αξιολόγησης: Κουίζ πολλαπλής επιλογής μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας

Ομάδες-στόχοι: Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ, εκπαιδευόμενοι Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης, εκπαιδευόμενοι της διασποράς, εκπαιδευτές ΕΕΚ και Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Εκπαίδευσης

Αναγνώριση για τους μαθητές:

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία T3.1 – Αποτελεσματική εργασία: EVA-93/ Σύμπραξη έργου VETREADY.

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

1. Αναγνωρίστε τις βασικές προτεραιότητες της μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο οικιακής καταστροφής
2. Κατανόηση πρακτικών μεθόδων για την εκτέλεση κρίσιμων εργασιών επιβίωσης σε περίπτωση οικιακής καταστροφής
3. Αναγνωρίστε τις ψυχικές και σωματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε σε ένα ατύχημα στο σπίτι

Δεξιότητες

1. Προσδιορίστε και προτείνετε αποτελεσματικές στρατηγικές μοναχικής επιβίωσης για την κάλυψη βασικών αναγκών
2. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να ενεργούν ανεξάρτητα και να λαμβάνουν κρίσιμες αποφάσεις χωρίς εξωτερική βοήθεια σε καταστάσεις καταστροφών στο σπίτι.
3. Προσαρμογή τεχνικών αυτοδιαχείρισης για την αντιμετώπιση του κινδύνου από παράγοντες κινδύνου στο σπίτι και χρήση των συνήθων πόρων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με τις εγκάρσιες δεξιότητες

ESCO T3.1 – Αποτελεσματική εργασία:

- Ενεργήστε ανεξάρτητα
- Αντιμετωπίστε την αβεβαιότητα
- Πάρτε αποφάσεις

Εισαγωγή: Τι είναι οι Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Καταστροφών στο Σπίτι;

- Οι δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης αναφέρονται στις βασικές ικανότητες, γνώσεις και πρακτικές ενέργειες που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να επιβιώσει μόνο του σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή καταστροφής. Αυτές οι δεξιότητες επικεντρώνονται στη διατήρηση της σωματικής ασφάλειας, στην κάλυψη βασικών αναγκών και στην ανεξάρτητη διαχείριση καταστάσεων κρίσης.
- Τα οικιακά ατυχήματα μπορούν να συμβούν σε κλάσματα δευτερολέπτου, με σοβαρές συνέπειες. Γι' αυτό η γνώση της πυρασφάλειας, της πρόληψης δηλητηριάσεων και άλλων μέτρων μείωσης των κινδύνων μπορεί να είναι κρίσιμη για την επιβίωση.
- Αυτή η ενότητα διδάσκει πώς να παραμένετε ψύχραιμοι, να παίρνετε γρήγορες αποφάσεις και να καλύπτετε τις βασικές σας ανάγκες — ακόμη και με περιορισμένους πόρους ή χωρίς εξοπλισμό.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Πυρασφάλεια στα νοικοκυριά**

Να γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε σε περιπτώσεις όπου ενδέχεται να έρθετε σε επαφή με γυμνές φλόγες ή προϊόντα καύσης, όπως αέρια καπνού. Είναι απαραίτητο να λαμβάνετε τα σωστά μέτρα κατά την εκκένωση και να προστατεύετε τον εαυτό σας από τους κινδύνους που προκύπτουν από την πυρκαγιά.

- **Διακοπές ρεύματος και ηλεκτρικές βλάβες**

Οι διακοπές στην παροχή ηλεκτρικού ρεύματος μπορούν να έχουν σοβαρές συνέπειες, ειδικά κατά τους ψυχρότερους μήνες του έτους. Δυσλειτουργίες ή ζημιές σε ηλεκτρικές συσκευές και οικιακές καλωδιώσεις μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ατυχημάτων. Οι διακοπές στην παροχή ηλεκτρικού ρεύματος προκαλούνται συχνότερα από φυσικά φαινόμενα, αν και είναι πιθανά και ανθρωπογενή ατυχήματα.

- **Καταιγίδες**

Ισχυρά τοπικά καιρικά φαινόμενα που χαρακτηρίζονται από την παρουσία βροντών, κεραυνών, έντονης βροχής, ισχυρών ανέμων και μερικές φορές χαλαζιού. Οι κεραυνοί μπορούν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς ή να αποβούν μοιραίοι για ανθρώπους και ζώα.

- **Πλημμύρα**

Ένα καλά προετοιμασμένο σχέδιο διασφαλίζει ότι γνωρίζετε τι να κάνετε και πού να πάτε, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού ή παγίδευσης κατά τη διάρκεια μιας πλημμύρας.

- **Βιολογικοί κίνδυνοι**

Οι βιολογικές και οι σχετιζόμενες με την υγεία οικιακές καταστροφές (όπως επιδημίες, μολυσμένο νερό ή έκθεση σε μούχλα) απαιτούν από έναν μόνο επιζώντα να δώσει προτεραιότητα στην πρόληψη ασθενειών, την παρακολούθηση της υγείας και την προσεκτική χρήση των περιορισμένων προμηθειών.

Κατανόηση της Σημασίας

- Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, τα **οικιακά ατυχήματα αποτελούν σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας**, καθώς ευθύνονται για ένα σημαντικό μέρος των ακούσιων τραυματισμών. Σύμφωνα με την EuroSafe, **ετησίως, περίπου 19,9 εκατομμύρια ακούσιοι τραυματισμοί συμβαίνουν στο σπίτι**, κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και σε ιδρύματα σε ολόκληρη την ΕΕ, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 52% όλων των τραυματισμών που αντιμετωπίζονται σε τμήματα ατυχημάτων και επειγόντων περιστατικών.
- Συγκεκριμένα, τα ατυχήματα στο σπίτι και στον ελεύθερο χρόνο έχουν ως αποτέλεσμα περίπου 96.000 θανάτους κάθε χρόνο.
- Αυτά τα στατιστικά στοιχεία υπογραμμίζουν την ανάγκη για ενισχυμένα μέτρα ασφαλείας και ευαισθητοποίηση του κοινού, ώστε να μειωθεί η συχνότητα των τραυματισμών σε οικιακά περιβάλλοντα σε ολόκληρη την ΕΕ.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- **Ενδυναμώνει την Αυτοδυναμία:** Προετοιμάζει τα άτομα να χειρίζονται καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ανεξάρτητα, ειδικά όταν η βοήθεια μπορεί να μην είναι άμεσα διαθέσιμη.
- **Μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού ή θανάτου:** Η σωστή εκπαίδευση μπορεί να αποτρέψει τα συνηθισμένα λάθη, να ελαχιστοποιήσει τη βλάβη και να αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης κατά τη διάρκεια καταστροφών.
- **Βελτιώνει την αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης:** Η γνώση των πρώτων βοηθειών, των στρατηγικών διαφυγής και της διαχείρισης κινδύνων οδηγεί σε ταχύτερη και πιο αποτελεσματική δράση σε μια κρίση.
- **Πρωθεί την ετοιμότητα:** Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εντοπίζουν κινδύνους, να συγκεντρώνουν απαραίτητα εφόδια και να δημιουργούν προσωπικά σχέδια έκτακτης ανάγκης προσαρμοσμένα στις συνθήκες διαβίωσής τους.
- **Χτίζει Αυτοπεποίθηση και Ανθεκτικότητα:** Η εκπαίδευση εξαλείφει τον πανικό και ενισχύει την αυτοπεποίθηση, επιτρέποντας στα άτομα να παραμένουν ήρεμα και να λαμβάνουν έξυπνες αποφάσεις υπό πίεση.

Φυσικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε ένα Σενάριο Καταστροφών στο Σπίτι

- Φυσικές καταστροφές όπως πλημμύρες, σεισμοί, καταιγίδες και ακραίες θερμοκρασίες μπορούν να συμβούν απροσδόκητα, απαιτώντας γρήγορη προσαρμογή και ετοιμότητα στο σπίτι. Η ασφάλεια του σπιτιού σας ενισχύοντας τις δομές (παράθυρα με σανίδες, αγκύρωση βαρέων επίπλων), εξασφαλίζοντας ασφαλείς ζώνες (όπως υπόγεια για ανεμοστρόβιλους ή ψηλά πατώματα για πλημμύρες) και διατηρώντας τη μόνωση έναντι ακραίων θερμοκρασιών σας βοηθά να επιβιώσετε από μια καταστροφή.
- Όταν ένα άτομο μένει μόνο του, η πρακτική εκπαίδευση διδάσκει στα άτομα να αξιολογούν τους κινδύνους, να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις και να εφαρμόζουν μέτρα ασφαλείας που μπορούν να σώσουν ζωές κατά τη διάρκεια του χάους μιας φυσικής καταστροφής.

Καταιγίδες και Αστραπές

Το να μένετε σπίτι κατά τη διάρκεια καταιγίδων μειώνει την έκθεσή σας σε απειλητικούς για τη ζωή κινδύνους:

- **Όταν βροντούν, μπείτε μέσα!** Μείνετε μακριά από παράθυρα που πετάνε συντρίμμια, αλλιώς οι κεραυνοί μπορεί να σας τραυματίσουν.
- **Να είστε προσεκτικοί.** Οι κεραυνοί μπορούν να μεταδοθούν μέσω νερού, μετάλλου και ηλεκτρικών συστημάτων.
- **Έντονη εστίαση υπό πίεση:** Η σωματική αντοχή και η ψυχική ανθεκτικότητα θα απαιτηθούν για την ταχεία αξιολόγηση του κινδύνου και την αποφασιστική δράση σε καταστάσεις υψηλής πίεσης.
- **Γνωρίστε τα σημάδια κινδύνου— Αντιδράστε για την πρόληψη τραυματισμών**
- Απότομη πτώση της θερμοκρασίας, σκοτεινός ουρανός, μακρινές βροντές - **αναζητήστε αμέσως καταφύγιο.** Δώστε προσοχή στις ειδοποιήσεις και τις προειδοποιήσεις.



Σχήμα 1. Κεραυνός (<https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>)

Καταιγίδες και Αστραπές

- **Πρόληψη ηλεκτρικών κινδύνων**

Η παραμονή σε εσωτερικούς χώρους (μακριά από υδραυλικές εγκαταστάσεις, ηλεκτρονικά είδη και παράθυρα) μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αποσυνδέστε τις συσκευές από την πρίζα (Πριν χτυπήσει η καταιγίδα, αποσυνδέστε τους υπολογιστές, τις τηλεοράσεις και άλλες πολύτιμες ηλεκτρονικές συσκευές για να αποτρέψετε ζημιές από υπερτάσεις ρεύματος που προκαλούνται από κεραυνούς).

- **Μείνετε μακριά από πηγές νερού**

Αποφύγετε το ντους, το μπάνιο, το πλύσιμο πιάτων ή οποιαδήποτε επαφή με τρεχούμενο νερό, καθώς οι υδραυλικές εγκαταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν ηλεκτρική ενέργεια από κεραυνό.

- **Μείνετε ενημερωμένοι**

Δώστε προσοχή στις αρχές και στις μετεωρολογικές προβλέψεις για πληροφορίες σχετικά με το εάν είναι ασφαλές να βγείτε έξω και οδηγίες σχετικά με πιθανές ξαφνικές πλημμύρες.

- **Κλείστε παράθυρα και πόρτες**

Οι κεραυνοί μπορούν να εισέλθουν σε κτίρια πηδώντας (σχηματίζοντας τόξο) μέσα από ανοιχτά παράθυρα, ειδικά κατά τη διάρκεια ρευμάτων ή ανέμων. Ο σφαιρικός κεραυνός είναι ένα σπάνιο και ανεξήγητο φαινόμενο, που περιγράφεται ως ένα λαμπερό, σφαιρικό αντικείμενο που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια καταιγίδων.

- **Μην κάνετε επισκευές κατά τη διάρκεια καταιγίδας**

Η έντονη βροχή, ο άνεμος ή το χαλάζι μπορεί να αποδυναμώσουν τις στέγες, τους τοίχους και τα στηρίγματα, δημιουργώντας κρυφούς κινδύνους για την ασφάλεια. Το να βρίσκεστε στην οροφή σας καθιστά το υψηλότερο σημείο της περιοχής, καθιστώντας πολύ πιο πιθανό να δεχτείτε κεραυνό, ο οποίος μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

- **Να είστε προετοιμασμένοι**

Να έχετε πρόχειρους φακούς, μπαταρίες, ένα ραδιόφωνο καιρού και βασικά είδη πρώτων βοηθειών σε περίπτωση διακοπής ρεύματος και να παρακολουθείτε τις ειδοποιήσεις καιρού για να γνωρίζετε πότε η καταιγίδα έχει περάσει με ασφάλεια.

- **Ενημερώστε τις αρμόδιες αρχές**

Προσέξτε για πεσμένα καλώδια ρεύματος, μην τα πλησιάζετε! Αναφέρετέ τα αμέσως.

Πλημμύρα

Κατά τη διάρκεια μιας πλημμύρας, **είναι σημαντικό να λάβετε μέτρα** για να προετοιμαστείτε πριν φτάσει η βοήθεια. Η γρήγορη δράση και η οργάνωση των πόρων σας μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ασφάλειά σας και τις πιθανότητες επιβίωσής σας μέχρι να φτάσει η βοήθεια.

- **Η πλημμύρα ξεκινάει γρήγορα**

Οι προειδοποιήσεις για ξαφνικές πλημμύρες ενδέχεται να εκδίδονται με ελάχιστη έως καθόλου προειδοποίηση, μερικές φορές **μόλις λίγα λεπτά** έως μία ώρα πριν από την έναρξη των πλημμυρών, λόγω της ξαφνικής έναρξης που προκαλείται από έντονες βροχοπτώσεις ή ρήξεις φραγμάτων. Οι πλημμύρες των ποταμών συνήθως εξελίσσονται πιο αργά και οι προειδοποιήσεις δίνονται συνήθως από αρκετές ώρες έως αρκετές ημέρες νωρίτερα, καθώς η άνοδος της στάθμης του νερού μπορεί να παρακολουθείται ανάντη.

- **Έχοντας ένα σχέδιο για μια πλημμύρα**

Ένα καλά προετοιμασμένο σχέδιο σας διασφαλίζει ότι γνωρίζετε τι να κάνετε και πού να πάτε, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού ή παγίδευσης σε περίπτωση πλημμύρας.

- **Πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες**

Οι πλημμύρες συχνά διαταράσσουν την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και καθαρού νερού, καθιστώντας την καθημερινή ζωή δύσκολη και επικίνδυνη. Η απώλεια επικοινωνίας και υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης μπορεί να καθυστερήσει περαιτέρω τις προσπάθειες διάσωσης και αποκατάστασης.

- **Ηρεμία**

Σε μια τέτοια κατάσταση, πρέπει να έχετε καθαρό μυαλό, να αποφύγετε παρορμητικές κινήσεις και να διαχειριστείτε τον φόβο. Οι πλημμύρες μπορεί να αναγκάσουν τις οικογένειες να εκκενώσουν την περιοχή τους σε σύντομο χρονικό διάστημα, μερικές φορές μέσω επικίνδυνων υδάτων ή συντριμμιών.



Σχήμα 2. Πλημμύρα

<https://www.jekabpilslaiks.lv/lv/zinas/appludusas-vasarnicas-piezeku-tilta-pludi-skar-ari-vairakas-dzivojamas-majas/>

Πλημμύρα

Σε μια μονοδιάστατη μάχη επιβίωσης, δράστε έξυπνα!

Λάβετε υπόψη ότι οι **πλημμύρες**, σε αντίθεση με τους σεισμούς, συχνά μπορούν να προβλεφθούν — επομένως, ακόμη και αν η κατάσταση κλιμακωθεί γρήγορα, έχετε ακόμα χρόνο να δράσετε και να περιμένετε να φτάσει η βοήθεια.

Μην ενεργείτε ανεύθυνα.

- **Μην αγνοείτε τις εντολές εκκένωσης**, τα κλεισίματα δρόμων ή τις πινακίδες ασφαλείας.
- **Άφησε πίσω σου αντικείμενα που δεν είναι απαραίτητα για την επιβίωση και**, αν έχεις χρόνο, μετακίνησέ τα όσο πιο ψηλά γίνεται από το έδαφος.

Αποφύγετε τις επικίνδυνες ζώνες.

- **Μην περπατάτε, κολυπάτε ή οδηγείτε μέσα από τα νερά της πλημμύρας.** 15 εκατοστά νερού της πλημμύρας μπορούν να σας ρίξουν κάτω και 30 εκατοστά μπορούν να επιπλεύσουν ένα αυτοκίνητο.
- **Απενεργοποιήστε όλες τις ηλεκτρικές συσκευές.** Θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο εσάς και τους διασώστες. Μην πλησιάζετε σε πεσμένα καλώδια ρεύματος. Υποθέστε ότι είναι υπό τάση.

Ζητήστε βοήθεια.

- **Εάν πλησιάζουν τα νερά της πλημμύρας στο σπίτι σας**, καλέστε αμέσως βοήθεια καλώντας τους αριθμούς 112, 911, 999 ή τον τοπικό αριθμό έκτακτης ανάγκης.

Ενώ περιμένετε βοήθεια:

- **Μετακινηθείτε στο υψηλότερο** ασφαλές επίπεδο με έξοδο προς την οροφή, εάν είναι δυνατόν.
- **Να διατηρείτε ζεστοί και στεγνοί:** φορέστε στρώσεις ρούχων, χρησιμοποιήστε κουβέρτες και αλλάξτε τα βρεγμένα ρούχα για να αποτρέψετε την υποθερμία.
- **Ετοιμάστε τα απαραίτητα στην πόρτα/πρόσβαση στην οροφή:** ταυτότητα, φάρμακα, νερό, φαγητό, φακό, φορτιστή/power bank και ένα μικρό κιτ πρώτων βοηθειών.
- Μείνετε στη θέση σας εκτός εάν σας δοθεί εντολή να εκκενώσετε ή εάν η τοποθεσία σας δεν είναι ασφαλής — τότε μετακινηθείτε προσεκτικά σε υψηλότερο σημείο.

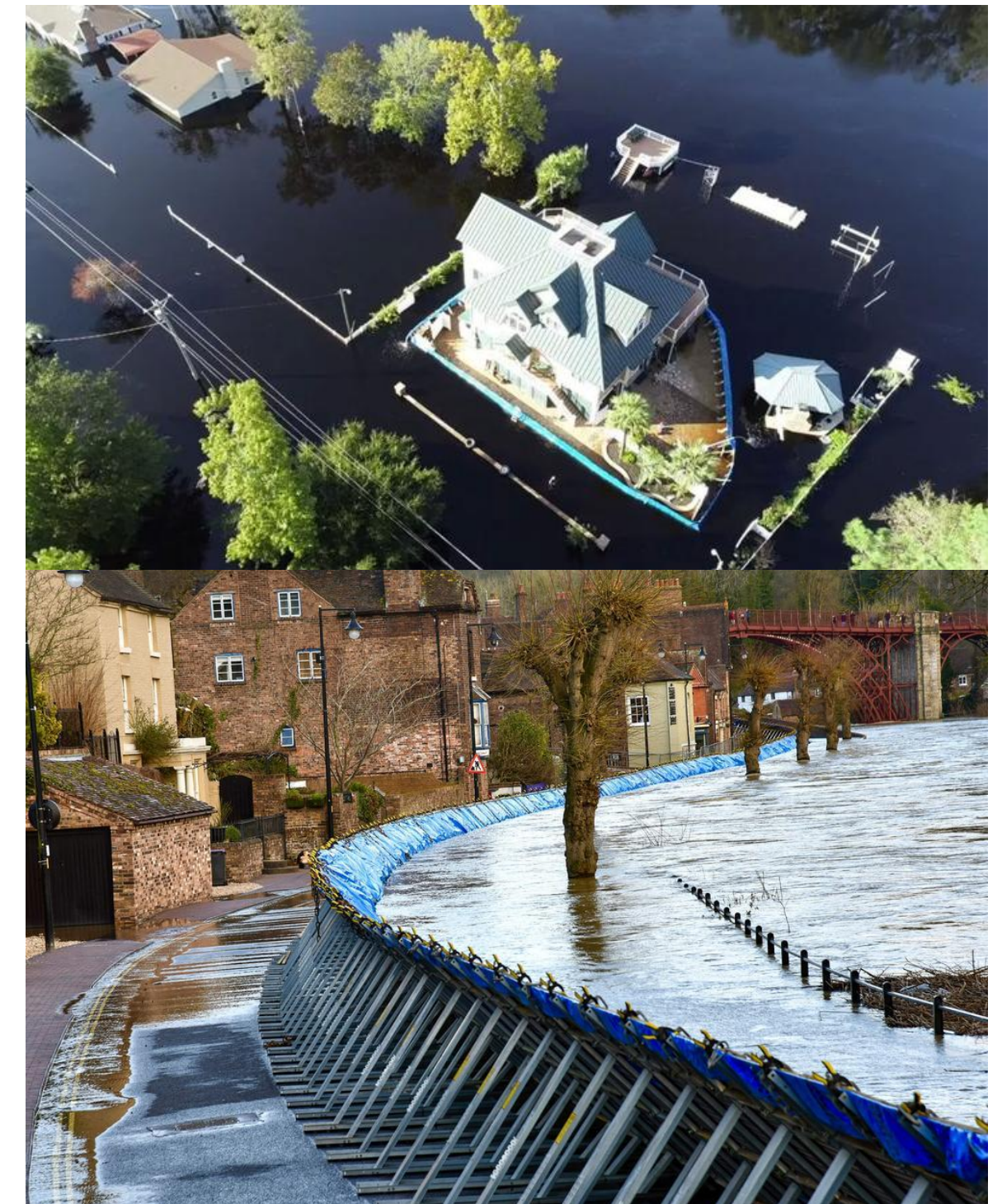
Μετά την πλημμύρα:

- **Περιμένετε την επίσημη έγκριση.** Αποφύγετε να επιστρέψετε μέχρι οι αρχές να πουν ότι είναι ασφαλές.
- **Αποφύγετε τους κινδύνους από το ηλεκτρικό ρεύμα.** Μην ανοίγετε το ρεύμα εάν το κτίριο είναι υγρό. Ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να το ελέγξει πριν αποκαταστήσετε το ρεύμα.
- **Προστατέψτε τον εαυτό σας.** Φορέστε αδιάβροχες μπότες, βαριά γάντια και αναπνευστήρα.

Πλημμύρα

Να είστε προετοιμασμένοι:

- Σχεδιάστε μια ασφαλέστερη ανακατασκευή. Ανυψώστε τις εγκαταστάσεις κοινής ωφέλειας, χρησιμοποιήστε υλικά ανθεκτικά στις πλημμύρες, εγκαταστήστε βαλβίδες αντίστροφης ροής και ενημερώστε το σχέδιο εκκένωσης.
- Προσθέστε μια **αντλία φρεατίου** με εφεδρική μπαταρία και συναγερμούς διαρροής νερού· ελέγχετε τακτικά.
- Χρησιμοποιήστε προσωρινά φράγματα: **σακιά άμμου ή αρθρωτά πάνελ αντιπλημμύρας** (βλ. σχήμα 3) για πόρτες, γκαράζ και αεραγωγούς.
- Γνωρίστε τον **κίνδυνο**: ελέγξτε τους τοπικούς χάρτες/ιστορικό πλημμυρών και εγγραφείτε για επίσημες ειδοποιήσεις.
- Ετοιμότητα κοινότητας: γνωρίστε τα κοντινά καταφύγια και ελέγξτε τους γείτονες που μπορεί να χρειάζονται βοήθεια.



Σχήμα 3. Γεωσχεδιαστικά φράγματα <https://geodesignbarriers.com/us/flood-protection/>

Ακραίες καιρικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του χειμώνα

Τους κρύους μήνες, κανείς δεν είναι πλήρως προστατευμένος από ακραία καιρικά φαινόμενα ή συμβάντα που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στα συστήματα θέρμανσης ή να διακόψουν την παροχή θέρμανσης:

- Θέρμανση - η περίοδος πυρκαγιών κορυφώνεται τον χειμώνα: Περίπου οι μισές από όλες τις πυρκαγιές σε οικιακή θέρμανση συμβαίνουν από Δεκέμβριο έως Φεβρουάριο. Βεβαιωθείτε ότι το σύστημα θέρμανσης σας έχει επιθεωρηθεί από έναν επαγγελματία πριν από τον χειμώνα για να αποτρέψετε βλάβες και πιθανές πυρκαγιές.
- **Δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα:** Να είστε προσεκτικοί με το μονοξείδιο του άνθρακα από φούρνους, σόμπες και φορητές γεννήτριες. Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι άοσμο και μπορεί να είναι θανατηφόρο.
- **Ηλεκτρική ασφάλεια:** Οι ελαττωματικές ηλεκτρικές κουβέρτες και θερμάστρες μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα, ηλεκτροπληξία και πυρκαγιές. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ηλεκτρικά είδη είναι ασφαλή και συντηρούνται σωστά.
- Ασφαλής μετακίνηση: **Να είστε προσεκτικοί όταν μετακινείτε τον χειμώνα: τα παγωμένα πεζοδρόμια, οι παγοκρύσταλλοι στις στέγες και τα επικίνδυνα αντικείμενα που είναι κρυμμένα κάτω από το χιόνι μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.**
- **Διακοπές θέρμανσης:** Προετοιμαστείτε για διακοπές ρεύματος έχοντας στη διάθεσή σας φακούς, μπαταρίες και ένα εφεδρικό σχέδιο για θέρμανση και φωτισμό. Η χρήση φούρνων, ψησταριών ή κεριών για θέρμανση ή φως αυξάνει δραματικά τον κίνδυνο πυρκαγιάς.



Σχήμα 4. Ακραίοι χειμώνες (<https://pangea.stanford.edu/d7-archive/sesd7/news/extreme-weather-winters-are-becoming-more-common-us-stanford-research-shows/index.html>)

Ακραίες καιρικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του χειμώνα

Το να παραμένετε στο σπίτι χωρίς τα μέσα για να ζεσταθείτε αυξάνει τον κίνδυνο για την υγεία σας.

• Τρόφιμα και Νερό

Μείνετε ενυδατωμένοι — η αφυδάτωση επιταχύνει την κατανάλωση ενέργειας του σώματος, μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ, θα αυξήσει την κατανάλωση ενέργειας. Χορταστικές σούπες/στιφάδο (π.χ. κοτόπουλο-λαχανικά, φακές): Ζεστές, ενυδατικές και παρέχουν ηλεκτρολύτες καθώς και ισορροπημένους υδατάνθρακες/πρωτεΐνη. Τσίλι από φασόλια ή κρέας: Πλούσιο σε πρωτεΐνες και σίδηρο. Τα πικάντικα καρυκεύματα μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο ζεστά και είναι εύκολο να μαγειρευτεί σε παρτίδες.

• Πρώτες βοήθειες σε περίπτωση υποθερμίας

Προειδοποιητικές σημαίες που απαιτούν επείγουσα φροντίδα: σταματήστε σε περίπτωση ρίγους, σύγχυσης, άκαμπτων μυών, μπλε δέρματος ή οποιασδήποτε επιδείνωσης παρά τη θέρμανση. Μετακινηθείτε σε ένα ζεστό, ξηρό μέρος. Τυλίξτε το άτομο με στεγνά στρώματα (συμπεριλαμβανομένου του κεφαλιού/λαιμού). Δώστε ζεστά, γλυκά μη αλκοολούχα ποτά. Εφαρμόστε ζεστά επιθέματα στο στήθος, τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα. (Αποφύγετε να θερμαίνετε πρώτα τα χέρια/πόδια για να μειώσετε την «μετά-σταγόνα» (το κρύο αίμα που επιστρέφει στον πυρήνα). Η εξωτερική επαναθέρμανση συνήθως αυξάνει τη θερμοκρασία του πυρήνα κατά περίπου 0,5–2°C ανά ώρα. Μην κάνετε μασάζ στα άκρα ή μην χρησιμοποιείτε ζεστά ντους/μπάνια.

• Μείνετε ζεστοί

Φορέστε στρώσεις ρούχων: μάλλινες κάλτσες, φωσφοριζέ ρούχα και καπέλο ή κουκούλα και καλύψτε τον λαιμό σας. Πιείτε ζεστά ροφήματα και κάντε ελαφριά δραστηριότητα (διατάσεις, τακτοποίηση) για να ενισχύσετε τη ζεστασιά.

• Διατήρηση θερμότητας:

Κλείστε τα αχρησιμοποίητα δωμάτια. Συγκεντρωθείτε στο μικρότερο δωμάτιο. Αποτρέψτε τα ρεύματα αέρα με στεγανωτικά ή ρολό πετσετών. Χρησιμοποιήστε σκούπες για πόρτες. Κλείστε τις βαριές κουρτίνες/στόρια τη νύχτα. Ανοίξτε τα για τον ήλιο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

• Προσοχή στη χρήση θερμαντήρων

Κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 1 εκατοστού από οτιδήποτε μπορεί να καεί και συνδέστε μόνο μία θερμάστρα ανά πρίζα. Ποτέ μην θερμαίνετε με φούρνο αερίου, εστία ή ψησταριά. Βεβαιωθείτε ότι οι ανιχνευτές καπνού και CO2 λειτουργούν. **Ποτέ μην αφήνετε θερμάστρες ή άλλες συσκευές θέρμανσης χωρίς επίβλεψη!**

Παύση και αναστοχασμός

Πλησιάζει η καταιγίδα στην περιοχή κατοικίας

Περνάς χρόνο με τους φίλους σου, κοντά στο σπίτι/διαμέρισμά σου, όταν ξαφνικά παρατηρείς:

- Ο ουρανός σκοτεινιάζει γρήγορα
- Μια απότομη πτώση της θερμοκρασίας
- Χτύπημα κεραυνού στο βάθος

Έχετε 10-15 λεπτά πριν χτυπήσει η καταιγίδα. Είστε κοντά στο σπίτι, έχετε μαζί σας το κινητό σας τηλέφωνο και λαμβάνετε μήνυμα για προειδοποίηση καταιγίδας.

Τι θα κάνετε σε αυτήν την περίπτωση;

- Μείνε με τους φίλους σου, γιατί η καταιγίδα θα περάσει γρήγορα;
- Μετακινηθείτε κάτω από δέντρα κοντά ή με μουσαμά;
- Πήγαινε αμέσως μέσα, ενημέρωσε τους άλλους για τον κίνδυνο;

Σκεφτείτε το καλά πριν αντιδράσετε.



Σχήμα 5. Όταν βροντούν βροντές

(<https://www.nssl.noaa.gov/education/svrwx101/lightning/>)

Παύση και αναστοχασμός

Τι **ΔΕΝ** πρέπει να κάνετε:

- Μην μένετε σε ανοιχτό χώρο κοντά σε δέντρα με παρέα! Είναι επικίνδυνο. Στο ανοιχτό έδαφος υπάρχει ισχυρότερος άνεμος και μεγαλύτερος κίνδυνος κεραυνών.
- Μην στηρίζετε σε τοίχους ή μεταλλικές κατασκευές! Αυτά μπορούν να προκαλέσουν ηλεκτρική ενέργεια από κεραυνούς και τα συντρίμια που πέφτουν κατά τη διάρκεια καταιγίδων μπορούν να σας τραυματίσουν.

Τι **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε:

Μεταβείτε μέσα μόλις ακούσετε βροντές

- Μπείτε **αμέσως** μέσα μόλις ακούσετε βροντές.
- Ακολουθήστε τις ειδοποιήσεις και τις προειδοποιήσεις για τον καιρό. Δώστε προσοχή στις αρχές σχετικά με τις ασφαλείς ενέργειες και τους κινδύνους ξαφνικών πλημμυρών.
- Αποσυνδέστε τις ηλεκτρονικές συσκευές πριν ή κατά τη διάρκεια της καταιγίδας.
- Κλείστε τα παράθυρα και οι δότες αποτρέπουν τα ρεύματα αέρα.

Γιατί βοηθάει αυτό;

- Η παραμονή σε εσωτερικό χώρο σας προστατεύει από ιπτάμενα συντρίμια και άμεσες κεραυνούς. Μείνετε μακριά από παράθυρα.
- Η αποσύνδεση των ηλεκτρονικών συσκευών από την πρίζα θα αποτρέψει ζημιές από υπερτάσεις τάσης.
- Το κλείσιμο παραθύρων και θυρών θα προστατεύσει από τον άνεμο και τους κεραυνούς που εισέρχονται στα κτίρια.

Τεχνολογικές και Βιομηχανικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε ένα Σενάριο Καταστροφών στο Σπίτι

- Όταν είστε μόνοι στο σπίτι, μπορεί να αισθάνεστε ασφαλείς από εξωτερικούς κινδύνους. Ωστόσο, οι τεχνολογικές ή βιομηχανικές καταστροφές μπορούν να σας επηρεάσουν ακόμη και μέσα στο ίδιο σας το σπίτι. Ατυχήματα ή βλάβες μπορεί να συμβούν ξαφνικά και οι συνέπειές τους μπορεί να σας φτάσουν απροειδοποίητα, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεται το σπίτι σας.
- Για παράδειγμα, εάν συμβεί **διαρροή αερίου** στο σπίτι σας ή κοντά σας, ενδέχεται να μην υπάρχει συναγερμός, επομένως πρέπει να αναγνωρίσετε γρήγορα τον κίνδυνο και να αποφασίσετε πώς να αντιδράσετε. Άλλοι κίνδυνοι περιλαμβάνουν **πυρκαγιές που προκαλούνται από ηλεκτρικές βλάβες** στην καλωδίωση του σπιτιού ή από κεραυνούς. Λιγότερο προφανείς κίνδυνοι, όπως η συσσώρευση **μονοξειδίου του άνθρακα** από δυσλειτουργική θερμάστρα ή η ακτινοβολία από οικιακές πηγές, μπορεί επίσης να είναι πολύ επικίνδυνες εάν δεν το γνωρίζετε. Η τυχαία **κατανάλωση τοξικών χημικών ουσιών** - όπως μολυσμένο νερό, αλλοιωμένα τρόφιμα ή καθαριστικά που είναι αποθηκευμένα σε μη σημασμένα δοχεία - μπορεί να αποτελέσει σοβαρό κίνδυνο εάν είστε μόνοι και δεν μπορείτε να λάβετε άμεση βοήθεια.

Πυρκαγιές σε σπίτια

Ακόμα και στο σπίτι, οι πυρκαγιές μπορούν να ξεκινήσουν γρήγορα και να εξαπλωθούν πριν το καταλάβετε. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος δεν είναι οι φλόγες αλλά η εισπνοή καπνού, η οποία μπορεί να σας αδρανοποιήσει μέσα σε λίγα λεπτά.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, το λάδι σε ένα τηγάνι χωρίς επίβλεψη μπορεί να αναφλεγεί
- Ελαττωματική καλωδίωση/υπερφορτωμένα πολύπριζα ή υπερθέρμανση μπαταρίας ιόντων λιθίου
- Κεριά, θερμάστρες ή ακόμα και μια μικρή σπύθα μπορούν να προκαλέσουν ανάφλεξη σε έπιπλα ή κουρτίνες.

Γιατί είναι επικίνδυνο;

- **Η προσπάθεια σβέσης** του καμένου μαγειρικού λαδιού με νερό μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες
- **Η ελαττωματική καλωδίωση**, τα υπερφορτωμένα πολύπριζα ή η υπερθέρμανση της μπαταρίας ιόντων λιθίου μπορεί να βραχυκυκλώσουν και να αναφλεγούν, προκαλώντας ηλεκτρικές πυρκαγιές που εξαπλώνονται γρήγορα, τοξικό καπνό και πιθανές εκρήξεις
- **Μια μικρή σπύθα** μπορεί να προκαλέσει μια **μεγάλη καταστροφή**. Η φωτιά και ο τοξικός καπνός μπορούν να κατακλύσουν ένα δωμάτιο μέσα σε λίγα λεπτά.

Γνωρίστε τα σημάδια: ηχεί ανιχνευτής καπνού, μυρωδιά καμένου, τσούξιμο στα μάτια ή στον λαιμό, η πόρτα είναι ζεστή ή διαρρέει καπνός γύρω από τις άκρες



Σχήμα 6. Πυρκαγιά σε σπίτι (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον J. Bartušauskis μέσω του Nano Banana)

Πυρκαγιές σε σπίτια

Αν υποψιάζεστε πυρκαγιά σε σπίτι: Δράστε γρήγορα!

- **Μείνετε ψύχραιμοι και δράστε γρήγορα!**

Μην ψάχνετε για πηγή καπνού, εκκενώστε τον χώρο!

Μείνετε χαμηλά στο έδαφος και σύρσου μέχρι την πλησιέστερη έξοδο.

- **Γνωρίστε τις εξόδους σας!**

Να γνωρίζετε πάντα τουλάχιστον δύο εξόδους από κάθε δωμάτιο. Ελέγξτε την πόρτα (και τη λαβή) με το πίσω μέρος του χεριού σας — αν είναι ζεστή, κρατήστε την κλειστή και βρείτε μια άλλη έξοδο. Κρατήστε όλες τις εξόδους καθαρές. Τα εμπόδια μπορούν να καθυστερήσουν την εκκένωση.

- **Προστατέψτε τους αεραγωγούς σας από τον καπνό!**

Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα πανί. Ένα μπλουζάκι ή ένα πανί είναι αρκετό. Αυτό προσφέρει **απλή προστασία από τον καπνό κατά την εκκένωση**.

- **Αν δεν υπάρχει διαφυγή!**

Κλείστε την πόρτα, σφραγίστε τα κενά με ύφασμα ή ταινία για να μπλοκάρετε τον καπνό, μείνετε χαμηλά και καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα υγρό πανί.

- **Μην τρέχετε μέσα από τις φλόγες!**

Η ορατότητα είναι κακή—μπορεί να σκοντάψετε ή να παγιδευτείτε· τα ρούχα σας μπορεί να αναφλεγούν (να σταματήσετε, να πέσετε και να κυληθείτε). Ο υπερθερμασμένος καπνός και τα αέρια καίνε τους αεραγωγούς· το τρέξιμο σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και βαθύτερα, αυξάνοντας τη δόση και τον κίνδυνο κατάρρευσης.

- **Πάρε λίγο καθαρό αέρα!**

Πηγαίνετε σε ένα παράθυρο, **ανοίξτε το ελαφρώς** για να έρθουν στον αέρα, αν είναι ασφαλές, και περιμένετε τους πυροσβέστες.

Χημικά ατυχήματα στο σπίτι

Δυστυχώς, τα ατυχήματα που σχετίζονται με χημικές ουσίες και την αποθήκευσή τους στο σπίτι δεν είναι ασυνήθιστα.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Δηλητηρίαση από κατανάλωση οικιακών καθαριστικών
- Διαρροές αερίου στο σπίτι (φυσικό αέριο ή υγραέριο)
- Απελευθέρωση τοξικών αερίων από την ανάμειξη χημικών ουσιών (π.χ. χλωρίνη με αμμωνία ή οξέα)

Γιατί είναι επικίνδυνο;

- **Ορισμένα καθαριστικά περιέχουν καυστικά αλκάλια, οξέα και διαλύτες που μπορούν να κάψουν το στόμα, το λαιμό και το στομάχι, να προκαλέσουν εμετό και εσωτερική αιμορραγία, να προκαλέσουν αναπνευστικά προβλήματα ή οργανική ανεπάρκεια και μπορεί να είναι θανατηφόρα — ακόμη και σε μικρές ποσότητες**
- **Η εισπνοή αναθυμιάσεων αερίου μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζάλη, εγκαύματα στις αεραγωγούς, απώλεια αισθήσεων.** Η διαρροή αερίου μπορεί να εκτοπίσει το οξυγόνο και να αναφλεγεί.
- **Η ανάμειξη χλωρίνης με αμμωνία ή οξέα απελευθερώνει τοξικά αέρια χλωρίνης και χλωραμίνης που μπορούν να κάψουν γρήγορα τα μάτια και τους πνεύμονες, να προκαλέσουν σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα και πνευμονικό οίδημα (υγρό στους πνεύμονες) και να αποβούν μοιραία — ειδικά με σύντομη έκθεση σε κλειστούς χώρους**

Γνωρίστε τα σημάδια: μυρωδιά αερίου σάπιου αυγού, συριγμός από σωλήνες, φουσαλίδες σε δοκιμές σαπουνιού, πονοκέφαλοι/ναυτία ή ερεθισμός των ματιών/του λαιμού, κατεστραμμένα δοχεία ή διαρροές, ξαφνικοί αναθυμιάσεις ή αλλαγή χρώματος μετά την ανάμειξη προϊόντων.



Σχήμα 7. Κατανάλωση Τοξικών Ουσιών (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον J. Bartušauskis μέσω Nano Banana)

Χημικά ατυχήματα στο σπίτι

Τι να κάνετε εάν υποψιάζεστε διαρροή αερίου ή έκθεση σε χημικά;

- **Δράστε αμέσως!**

Εάν μυρίσετε αέριο, ακούσετε συριγμό, νιώσετε ζάλη ή δείτε διαρροή, δράστε τώρα — μην αγνοείτε τα συμπτώματα.

- **Αποφύγετε πηγές ανάφλεξης!**

Μην χειρίζεστε διακόπτες ή συσκευές. Μην χρησιμοποιείτε γυμνή φλόγα — όχι αναπτήρες, σπέρτα ή τσιγάρα. Σβήστε τα κεριά και απομακρύνετε άτομα και κατοικίδια.

- **Αερίστε και απομονώστε εάν είναι ασφαλές**

Ανοίξτε πόρτες/παράθυρα φεύγοντας. Εάν είστε εκπαιδευμένοι και ασφαλείς, κλείστε την κύρια βαλβίδα αερίου.

- **Εάν εκτεθεί σε χημικές ουσίες**

Σε περίπτωση κατάποσης: Μην κάνετε εμετό—ξεπλύνετε το στόμα και ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Επαφή με το δέρμα/τα μάτια: Ξεπλύνετε συνεχώς με νερό για τουλάχιστον 15 λεπτά.

- **Ενημερώστε τις αρχές!**

Σε περίπτωση διαρροής αερίου, καλέστε από έξω την υπηρεσία έκτακτης ανάγκης 112 και την εταιρεία φυσικού αερίου.

Μην εισέλθετε ξανά.

- **Προσέξτε τα προειδοποιητικά σημάδια!**

Κρατήστε τους άλλους μακριά και αναφέρετε ό,τι παρατηρήσατε (μυρωδιά, τοποθεσία, αναμεμειγμένα προϊόντα). Περιμένετε να βεβαιωθείτε ότι όλα είναι έτοιμα πριν επιστρέψετε.

Καταστροφές στο Έξυπνο Σπίτι

Οι βλάβες στην τεχνολογία έξυπνου σπιτιού αντιπροσωπεύουν μια αυξανόμενη κατηγορία οικιακών καταστροφών, καθώς οι διασυνδεδεμένες συσκευές γίνονται όλο και πιο διαδεδομένες.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Κυβερνοεισβολές μέσω αδύναμων κωδικών πρόσβασης, παρωχημένου υλικολογισμικού ή εκτεθειμένων υπηρεσιών. Οι εισβολείς κινούνται στο οικιακό δίκτυο και παραβιάζουν κάμερες/φωνητικούς βοηθούς, εκθέτοντας την ρουτίνα των κατοίκων, τον ήχο και το βίντεο.
- Οι ελαττωματικοί αυτοματισμοί/αισθητήρες δημιουργούν μη ασφαλείς καταστάσεις (άνοιγμα θυρών τη νύχτα, απενεργοποίηση φώτων/θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού (HVAC) κατά τη διάρκεια της διαμονής)
- Οι βλάβες δικτύου (λανθασμένη διαμόρφωση Wi-Fi/DHCP/VLAN) θέτουν τις κάμερες, τους συναγερμούς ή τους φωνητικούς βοηθούς εκτός σύνδεσης και αποκλείουν τις ειδοποιήσεις

Γιατί είναι επικίνδυνο;

- Τα κλεμμένα δεδομένα επιτρέπουν την παρακολούθηση, τον εκβιασμό και την κλοπή ταυτότητας. Οι συσκευές που έχουν παραβιαστεί ενδέχεται να ενταχθούν σε botnets, προκαλώντας αποκλεισμούς παρόχων υπηρεσιών Διαδικτύου (ISP) ή νομική έκθεση.
- Ο εσφαλμένος έλεγχος του συστήματος HVAC/συσκευών μπορεί να προκαλέσει ζημιές σε περιουσιακά στοιχεία (παγωμένους σωλήνες, υπερθέρμανση) και κινδύνους πυρκαγιάς/CO2 από κακή χρήση συσκευών αερίου/ηλεκτρικού ρεύματος
- Η ασφάλεια μπορεί να απενεργοποιηθεί αθόρυβα—κάμερες σε σίγαση, συναγερμοί σε σίγαση, πόρτες ξεκλείδωτες—αυξάνοντας τους κινδύνους διάρρηξης και προσωπικής ασφάλειας



Σχήμα 8. Παραβίαση της κυβερνοασφάλειας
(AI-δημιουργία J. Bartushauskis μέσω Sora)

Καταστροφές στο Έξυπνο Σπίτι

Τι πρέπει να κάνετε εάν υποψιάζεστε κυβερνοεπίθεση, σφάλμα αυτοματισμού ή κίνδυνο

συσκευής:

Άμεσες ενέργειες που πρέπει να ληφθούν!

Εάν οι κλειδαριές, οι κάμερες, τα φώτα ή το σύστημα HVAC συμπεριφέρονται ακανόνιστα ή βλέπετε άγνωστα στοιχεία σύνδεσης/ειδοποιήσεις, αναλάβετε δράση - αποσυνδέστε το διαδίκτυο/WAN του δρομολογητή σας για να διακόψετε την απομακρυσμένη πρόσβαση, αλλά διατηρήστε ενεργοποιημένο το τοπικό Wi-Fi εάν χρειάζεστε κάμερες/συναγερμούς τοπικά. Απενεργοποιήστε προσωρινά τους αυτοματισμούς και την απομακρυσμένη διαχείριση. Αποσυνδέστε ή απενεργοποιήστε οποιαδήποτε συσκευή συμπεριφέρεται επικίνδυνα.

• Αποφύγετε τα μη ασφαλή χειριστήρια!

Μην βασίζεστε σε εφαρμογές cloud εάν τα συστήματα φαίνεται να έχουν παραβιαστεί. Μην ανοίγετε έξυπνες κλειδαριές/γκαράζ από απόσταση. Εάν μυρίσετε βενζίνη, δείτε καπνό ή ακούσετε συναγερμούς CO/πυρκαγιάς, εκκενώστε το χώρο.

• Ενημερώστε τις αρχές και τους παρόχους υπηρεσιών!

Ειδοποιήστε την παρακολούθηση συναγερμών, τις εταιρείες κοινής ωφέλειας (φυσικού αερίου/ηλεκτρικού ρεύματος) και τον πάροχο υπηρεσιών Διαδικτύου (ISP) σας εάν υποψιάζεστε παραβίαση ή κακόβουλη κίνηση. Ελέγξτε τις σελίδες κατάστασης προμηθευτών για διακοπές.

• Προσέξτε τα προειδοποιητικά σημάδια!

Κάμερες «εκτός σύνδεσης», συναγερμοί σε σίγαση, πόρτες που ανοίγουν απροσδόκητα, ακραίες τιμές ρύθμισης θερμοστάτη, φωνητικοί βοηθοί που δεν ανταποκρίνονται, συχνές αλλαγές DHCP/IP, άγνωστες συσκευές στο δίκτυό σας ή ειδοποιήσεις διακοπών λειτουργίας από προμηθευτές/cloud.

• Να είστε προετοιμασμένοι!

Ενημέρωση υλικολογισμικού, εναλλαγή μοναδικών κωδικών πρόσβασης, ενεργοποίηση MFA*, προτίμηση τοπικού ελέγχου, τμηματοποίηση IoT** στο δικό του δίκτυο, ορισμός κρατήσεων DHCP*** για κρίσιμες συσκευές και δοκιμή αυτοματισμών με χειροκίνητη λειτουργία.



*MFA - Πολυπαραγοντική Ταυτοποίηση: υπογραφή· ** IoT - Διαδίκτυο των Πραγμάτων·

*** DHCP - Πρωτόκολλο Δυναμικής Ρύθμισης Κεντρικού Υπολογιστή



Co-funded by
the European Union

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο πυρκαγιάς στο σπίτι

Έχετε ετοιμαστεί να μαγειρέψετε μερικές τηγανητές πατάτες, το λάδι έχει ζεσταθεί και τσιτσίριζει σε ένα τηγάνι, οπότε οι κομμένες φέτες πατάτας είναι έτοιμες και τις σύρετε από την σανίδα κοπής στο τηγάνι. Μια σταγόνα νερό πέφτει στο τηγάνι με καυτό λάδι και αναφλέγεται, οι φλόγες τεντώνονται από το τηγάνι, η θερμοκρασία στην κουζίνα αμέσως ανεβαίνει!

**Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτή την περίπτωση;
Ποια βήματα θα κάνατε — και γιατί;**



Σχήμα 9. Φωτιά κουζίνας (Τεχνητή Νοημοσύνη από τον J. Bartušauskis μέσω του Nano Banana)

Παύση και αναστοχασμός

Τι **ΔΕΝ** πρέπει να κάνετε:

- Μην χρησιμοποιείτε νερό!!!

Το πιτσίλισμα νερού σε μια φωτιά από λίπος προκαλεί πιτσίλισμα και εξάπλωση του καιόμενου λαδιού, μετατρέποντας ενδεχομένως τη φωτιά σε ένα τηγάνι σε μια πλήρη πυρκαγιά στην κουζίνα.

- Μην προσπαθήσετε να μετακινήσετε το τηγάνι!

Η μεταφορά ή η ολίσθηση του φλεγόμενου τηγανιού ενέχει τον κίνδυνο να χυθεί καυτό λάδι στο δέρμα, τους πάγκους ή το πάτωμα, με αποτέλεσμα σοβαρά εγκαύματα ή περαιτέρω ανάφλεξη.

- Μην αγνοείτε τη συσσώρευση καπνού!

Μην μείνετε για να το «καταπολεμήσετε» αν η ορατότητα μειωθεί — η εισπνοή καπνού από το καίγοντας λάδι μπορεί να προκαλέσει ζάλη ή απώλεια των αισθήσεων σε δευτερόλεπτα.

Τι **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε:

Απενεργοποιήστε αμέσως την πηγή θερμότητας

- Εάν είναι ασφαλές, σβήστε την εστία για να διακόψετε την παροχή οξυγόνου και καυσίμου στις φλόγες, αποτρέποντας την επέκταση της φωτιάς.
- Σβήστε τη φωτιά με ένα καπάκι: Σύρετε προσεκτικά ένα μεταλλικό καπάκι, ένα ταψί ή μια υγρή (όχι βρεγμένη) πετσέτα πάνω από το τηγάνι για να στερήσετε οξυγόνο από τη φωτιά — αφήστε το σκεπασμένο μέχρι να κρυώσει εντελώς (τουλάχιστον 30 λεπτά).
- Εάν δεν έχετε πρόχειρο καπάκι, πασπαλίστε μια γενναιόδωρη ποσότητα μαγειρικής σόδας πάνω από τις φλόγες ή χρησιμοποιήστε έναν πυροσβεστήρα Κατηγορίας Β ή ABC με τη μέθοδο P.A.S.S. (Τράβηγμα πείρου, Χαμηλή στόχευση, Πίεση, Σάρωση) από ασφαλή απόσταση.
- Βγείτε από την κουζίνα χαμηλά στο έδαφος, κλείστε τις πόρτες πίσω σας για να περιορίσετε τον καπνό και καλέστε το 112 από έξω — ελέγξτε τους ανιχνευτές καπνού σας κάθε μήνα για να εξασφαλίσετε έγκαιρες προειδοποιήσεις.

Βιολογικές και σχετιζόμενες με την υγεία καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου οικιακής καταστροφής

Οι βιολογικές και οι σχετιζόμενες με την υγεία οικιακές καταστροφές (όπως επιδημίες, μολυσμένο νερό ή έκθεση σε μούχλα) απαιτούν από έναν μόνο επιζώντα να δώσει προτεραιότητα στην πρόληψη ασθενειών, την παρακολούθηση της υγείας και την προσεκτική χρήση των περιορισμένων προμηθειών. Η επιτυχία εξαρτάται από την υγιεινή, τις ασφαλείς πρακτικές νερού, τις βασικές πρώτες βοήθειες και την ενημέρωση μέσω αξιόπιστων καναλιών.

- **Μολυσμένο νερό:** Οι βλάβες του συστήματος επεξεργασίας νερού συχνά οδηγούν σε επικίνδυνα επίπεδα βακτηριακής και παθογόνου μόλυνσης που αποτελούν άμεσες απειλές για τη δημόσια υγεία. Όταν τα συστήματα χλωρίωσης δυσλειτουργούν, οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρές και εκτεταμένες. Η κατανάλωση ακατέργαστου νερού μπορεί να προκαλέσει διάρροια και σοβαρή αδυναμία, αυξάνοντας περαιτέρω τον κίνδυνο σε μια κατάσταση επιβίωσης.
- **Μούχλα και υγρασία:** Η μούχλα σε εσωτερικούς χώρους και η υπερβολική υγρασία υποβαθμίζουν την ποιότητα του αέρα, προκαλώντας αλλεργίες, εξάρσεις άσθματος, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος και λοιμώξεις σε ευάλωτα άτομα, ενώ παράλληλα καταστρέφουν τα δομικά υλικά.
- **Κατασκευάστε έναν ειδικό χώρο για το «δωμάτιο ασθενειών»,** ο οποίος θα χρησιμοποιείται για την απομόνωση και τη φροντίδα ενός ασθενούς, εξοπλισμένος για την πρόληψη της εξάπλωσης της λοίμωξης και την υποστήριξη της ανάπαυσης, της παρακολούθησης και της βασικής θεραπείας.

Μολυσμένο νερό

Συνήθως πιστεύουμε ότι το νερό της βρύσης είναι καθαρό και ασφαλές, ωστόσο ατυχήματα ή βλάβες μπορούν να το μολύνουν.

Το να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε και να διαχειρίζεστε το βρώμικο νερό μπορεί να σας σώσει τη ζωή.

Το νερό είναι απαραίτητο — αλλά δεν είναι πάντα ασφαλές για κατανάλωση.

Βακτήρια και παράσιτα: Το νερό της βρύσης μπορεί περιστασιακά να φιλοξενεί βακτήρια όπως παθογόνα E. Coli (κοπρανώδη κολοβακτηρίδια), Salmonella, Shigella, Campylobacter και Legionella —ειδικά μετά από αποτυχίες επεξεργασίας ή σε στάσιμα υδραυλικά. Τα πρωτόζωα παράσιτα που μπορεί να μολύνουν το πόσιμο νερό περιλαμβάνουν τα Giardia και Cryptosporidium (και τα δύο ανθεκτικά στο χλώριο). Η κατανάλωση τέτοιου νερού μπορεί να οδηγήσει σε υδαρή ή αιματηρή διάρροια, δυσεντερία, σήψη και βλάβη οργάνων.

Χημική μόλυνση: Ενδέχεται να εμφανιστούν υπολείμματα και υποπροϊόντα που σχετίζονται με την επεξεργασία — χλώριο/χλωραμίνες, τριαλογονομεθάνια και αλογονοοξικά οξέα — μαζί με αναδυόμενους ρύπους όπως PFAS ή παράγοντες που σχετίζονται με ατυχήματα όπως MCHM (4-μεθυλοκυκλοεξανομεθανόλη).



Σχήμα 10. Σύστημα μολυσμένου νερού
(AI-δημιουργία J. Bartušauskis μέσω Nano Banana)

Μολυσμένο νερό

- **Δώστε προσοχή σε προειδοποιήσεις, ξαφνική απώλεια πίεσης, διακοπές σε κεντρικά αγωγούς, πλημμύρες ή κατασκευές σε κοντινές γραμμές ύδρευσης**

Θολό/θολό νερό, ασυνήθιστο χρώμα (καφέ/σκουριά, μπλε-πράσινο), λιπαρή γυαλάδα, σωματίδια - υποδηλώνει πιθανή μόλυνση.

- **Παρατηρήστε οσμές/γεύση - σάπιο αυγό (υδρόθειο), έντονο χλώριο, μεταλλικές ή χημικές οσμές**

Εάν δείτε (διαρροή καυσίμου/διαλύτη, μυρωδιά φυτοφαρμάκου, ουράνιο τόξο λάμψη): ΜΗΝ το βράσετε — μπορεί να συγκεντρώσει χημικές ουσίες. Χρησιμοποιήστε σφραγισμένο εμφιαλωμένο νερό και ζητήστε επίσημες οδηγίες.

- **Συνήθειες οικιακής θεραπείας για τη μείωση του κινδύνου**

Χρησιμοποιήστε μόνο κρύο νερό βρύσης για πόση/μαγείρεμα. Ζεστάνετε το στη συνέχεια. Ξεπλύνετε τις κρύες βρύσες 1-2 λεπτά αφού το νερό έχει μείνει όλη τη νύχτα. Καθαρίστε τους αεριστές της βρύσης. Μετά από διακοπές ή επισκευές, ανοίξτε τις βρύσες μέχρι να είναι καθαρό και σταθερό και στη συνέχεια απολυμάνετε/αντικαταστήστε τα φίλτρα στο σημείο χρήσης.

- **Διαχείριση του κινδύνου Legionella:**

Διατηρείτε τον θερμοσίφωνα σε ασφαλή θερμοκρασία (όχι χαμηλότερη από 49°C) και ξεπλένετε περιοδικά τα ντους/βρύσες που σπάνια χρησιμοποιούνται. Αφαλατώνετε και απολυμαίνετε τις κεφαλές του ντους και τους αεριστές βρύσης κάθε 1-3 μήνες. Αποστραγγίζετε/ξεπλένετε τα ιζήματα από τον θερμοσίφωνα ετησίως. Καθαρίζετε/απολυμαίνετε τους υγραντήρες.

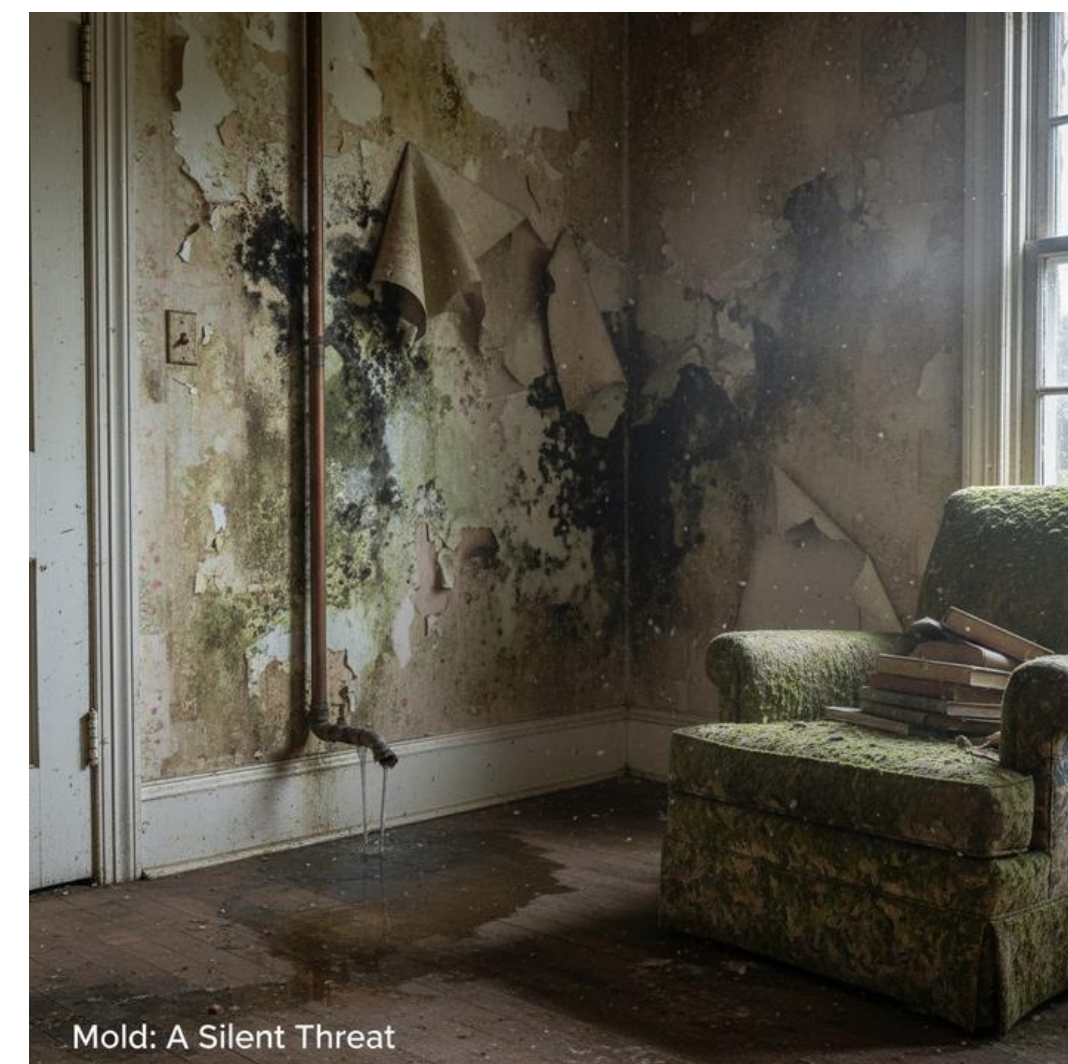
- **Ετοιμότητα και ασφαλής αποθήκευση νερού**
Αποθηκεύστε τουλάχιστον 3 λίτρα ανά άτομο την ημέρα για τουλάχιστον 3 ημέρες. Διατηρήστε σε δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα, με ετικέτα και ημερομηνία, σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Εναλλάξτε τα περιοδικά. Απολυμάνετε τα δοχεία πριν τα γεμίσετε και αποφύγετε να αγγίξετε το εσωτερικό των καπακιών ή των στομιών.

- **Προφυλάξεις υγείας**

Χρησιμοποιείτε μόνο αποστειρωμένο ή απεσταγμένο νερό σε αναπνευστικές συσκευές (CPAP, υγραντήρες, νεφελοποιητές) και καθαρίζετε/απολυμαίνετε τες καθημερινά σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Τα άτομα υψηλού κινδύνου (65+, καπνιστές, χρόνια πνευμονοπάθεια, ανοσοκατεσταλμένοι) θα πρέπει να αναζητούν άμεση ιατρική φροντίδα σε περίπτωση πυρετού, βήχα, δύσπνοιας ή σύγχυσης και να αναφέρουν την πιθανή έκθεση σε αερολύματα νερού. Ζητήστε ιατρική συμβουλή εάν κάποιος εμφανίσει σοβαρή ή επίμονη διάρροια, έμετο, πυρετό ή σημάδια αφυδάτωσης.

Μούχλα και υγρασία στο σπίτι

- Η μούχλα ευδοκιμεί σε υγρά περιβάλλοντα που προκαλούνται από την υπερβολική υγρασία στα σπίτια, απελευθερώνοντας σπόρια και αλλεργιογόνα στον αέρα που μπορούν να ερεθίσουν το αναπνευστικό σύστημα των κατοίκων. Η παρατεταμένη έκθεση σε μούχλα και υψηλή υγρασία συχνά προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, εξάρσεις άσθματος και ερεθισμούς του δέρματος, επηρεάζοντας ιδιαίτερα τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Με την πάροδο του χρόνου, η ανεξέλεγκτη υγρασία και η μούχλα μπορούν να συμβάλουν σε χρόνια προβλήματα υγείας, όπως ιγμορίτιδα και κόπωση, υπογραμμίζοντας τη σημασία της άμεσης αποκατάστασης για τη διαφύλαξη της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.



Mold: A Silent Threat

Σχήμα 11. Διαμορφώστε μια σιωπηλή απειλή (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από το Nano Banana)

Μούχλα και υγρασία στο σπίτι

Η μακροχρόνια έκθεση σε μούχλα και υπερβολική υγρασία στα σπίτια μπορεί να θέσει σε κίνδυνο χρόνια την αναπνευστική υγεία, να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να συμβάλει σε επίμονη κόπωση, αλλεργίες και αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, ιδιαίτερα μεταξύ ευάλωτων πληθυσμών όπως τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι.

Πώς να αναγνωρίσετε τον κίνδυνο της μούχλας

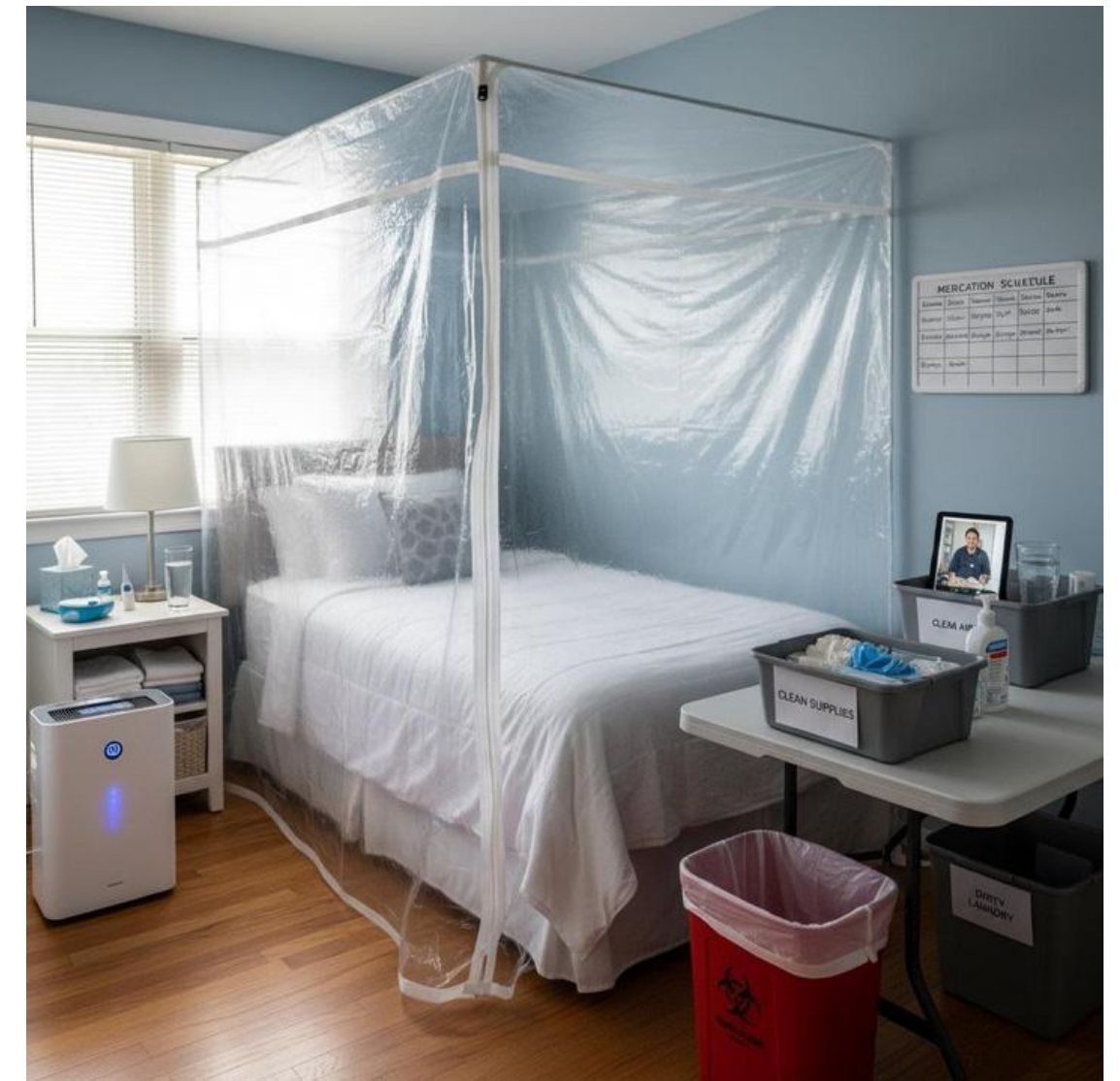
- **Ορατή ανάπτυξη:** Αναζητήστε μαύρες, πράσινες ή θολές λευκές κηλίδες σε τοίχους, οροφές, πλακάκια μπάνιου ή γύρω από παράθυρα, ειδικά σε υγρούς χώρους — αυτά είναι σαφή σημάδια ενεργών αποικιών μούχλας.
- **Οσμή μούχλας:** Μια επίμονη γήινη ή μυρωδιά που μοιάζει με μούχλα, ιδιαίτερα σε υπόγεια, σοφίτες ή πίσω από έπιπλα, συχνά υποδηλώνει κρυμμένη μούχλα, ακόμη και αν δεν είναι ορατή.
- **Συμπτώματα υγείας:** Ανεξήγητες αλλεργίες, βήχας, φτέρνισμα ή επιδείνωση του άσθματος σε μέλη της οικογένειας, ειδικά όταν τα συμπτώματα βελτιώνονται μακριά από το σπίτι, μπορεί να υποδηλώνουν σπόρια μούχλας που μεταδίδονται μέσω του αέρα.
- **Σημάδια υψηλής υγρασίας:** Η συχνή συμπύκνωση στα παράθυρα, τις κρύες επιφάνειες ή τους καθρέφτες ή μια γενική αίσθηση υγρασίας υποδηλώνει υπερβολικά επίπεδα υγρασίας άνω του 60% που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό της μούχλας.

Τι πρέπει να κάνετε για να μειώσετε τη μούχλα;

- **Ελέγξτε την εσωτερική υγρασία:** Διατηρήστε τα επίπεδα υγρασίας κάτω από 50% χρησιμοποιώντας αφυγραντήρες, κλιματιστικά ή ξηραντικά σε υγρούς χώρους όπως υπόγεια και μπάνια, για να αποτρέψετε την ανάπτυξη μούχλας.
- **Καθαρές και στεγνές επιφάνειες:** Σκουπίζετε τακτικά περιοχές με υψηλή υγρασία, όπως πλακάκια ντους και νεροχύτες, με καθαριστικά που εξουδετερώνουν τη μούχλα, διασφαλίζοντας ότι όλα στεγνώνουν γρήγορα για να αποφύγετε την ανάπτυξη σπορίων.
- **Μονώστε τις κρύες επιφάνειες:** Προσθέστε μόνωση σε σωλήνες, τοίχους και παράθυρα για να αποτρέψετε τη συσσώρευση συμπύκνωσης, η οποία δημιουργεί ιδανικές συνθήκες υγρασίας για μούχλα σε ψυχρότερα κλίματα.
- **Παρακολουθήστε την ποιότητα του αέρα:** Χρησιμοποιήστε ένα υγρόμετρο για να παρακολουθείτε την υγρασία και εξετάστε το ενδεχόμενο επαγγελματικών δοκιμών ποιότητας αέρα.

Αρχές για τον Σχεδιασμό «Δωματίων Ασθενών» στο Σπίτι

- Χωρίς τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας, η φροντίδα ενός άρρωστου μέλους της οικογένειας ή γείτονα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εξάπλωσης της ασθένειας.
- Ένα ειδικό δωμάτιο ασθενών βοηθά στην απομόνωση των ασθενειών, μειώνοντας την εξάπλωση των μικροβίων σε άλλα μέλη του νοικοκυριού περιορίζοντας τον κοινόχρηστο αέρα και τις επιφάνειες. Επίσης, συγκεντρώνει τις προμήθειες και τις ρουτίνες υγιεινής, καθιστώντας τη φροντίδα ασφαλέστερη και πιο οργανωμένη. Σε περιπτώσεις επιδημιών ή έκτακτης ανάγκης, ένα προετοιμασμένο δωμάτιο ασθενών προστατεύει τα ευάλωτα μέλη της οικογένειας και μειώνει την πίεση στις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.
- Η παραμέληση των αρχών του ασφαλούς δωματίου επιτρέπει την εξάπλωση μικροβίων μέσω του κοινόχρηστου αέρα και των επιφανειών, αυξάνοντας τον κίνδυνο μόλυνσης των φροντιστών και άλλων μελών του νοικοκυριού. Ο κακός αερισμός και η κακή υγιεινή μπορούν επίσης να επιδεινώσουν την κατάσταση του ασθενούς, να επιβραδύνουν την ανάρρωση και να οδηγήσουν σε επιπλοκές που μπορούν να προληφθούν.



Σχήμα 12. Σχεδιασμός Ασθενούς (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον J. Bartušauskis μέσω του Nano Banana)

Αρχές για τον Σχεδιασμό «Δωματίων Ασθενών» στο Σπίτι

Χωρίς έγκαιρη προετοιμασία, η δημιουργία ενός θαλάμου ασθενών μπορεί να είναι δύσκολη ή σχεδόν αδύνατη.

- **Επιλέξτε το δωμάτιο:** Επιλέξτε ένα με πόρτα που κλείνει και παράθυρο, ιδανικά κοντά σε ένα μπάνιο. Καθαρίστε την ακαταστασία και απομακρύνετε τα μαλακά, δύσκολα στο καθάρισμα αντικείμενα.
- **Δημιουργήστε ζώνες:** Σημειώστε μια «καθαρή» περιοχή έξω από την πόρτα, ένα σημείο «μετάβασης» στο κατώφλι (για ΜΑΠ, απολυμαντικό, κάδο απορριμμάτων) και τη «ζώνη ασθενούς» στο εσωτερικό. Χρησιμοποιήστε πλαστικά φύλλα και ταινία για να μειώσετε τα κενά και τα ρεύματα αέρα κάτω από την πόρτα.
- **Ελέγξτε τη ροή του αέρα:** Κρατήστε το παράθυρο ελαφρώς ανοιχτό. Στρέψτε έναν ανεμιστήρα ώστε να βγάζει τον αέρα έξω, όχι μέσα στο σπίτι. Προσθέστε έναν καθαριστή HEPA (ή έναν καλά σφραγισμένο ανεμιστήρα + φίλτρα υψηλού MERV). Κλείστε ή φιλτράρετε τους κεντρικούς αεραγωγούς HVAC για να περιορίσετε την ανακυκλοφορία.
- **Εφόδια αποθέματος:** Μάσκες, γάντια, απολυμαντικό χεριών, σαπούνι, χαρτομάντιλα, επενδυμένος κάδος απορριμμάτων με καπάκι, απολυμαντικά μαντηλάκια/σπρέι, ειδικά λευκά είδη/σκεύη, θερμόμετρο, υγρά, βασικά μη συνταγογραφούμενα φάρμακα που χρησιμοποιούνται σύμφωνα με την ετικέτα.
- **Ρουτίνα υγιεινής:** Ένας κύριος φροντιστής. Τόσο ο ασθενής όσο και ο φροντιστής φορούν μάσκα κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων. Πλύσιμο/απολύμανση των χεριών πριν/μετά την είσοδο. Απολύμανση των επιφανειών συχνής αφής δύο φορές την ημέρα. Βάλτε τα ρούχα σε σακούλα μέσα στο δωμάτιο. Πλύνετε τα ζεστά και στεγνώστε τα καλά.
- **Απόβλητα και νερό:** Διπλή σακούλα απορριμμάτων. Δέστε καλά. Κρατήστε μια κανάτα νερού και μια συσκευή πλυσίματος χεριών μέσα ή έξω από το δωμάτιο σε περίπτωση διακοπών παροχής.
- **Ρεύμα/Φωτισμός:** Χρησιμοποιήστε φακό ή φανάρι μπαταρίας. Αποφύγετε τις γυμνές φλόγες. Εάν χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες/καθαριστές, φροντίστε τα καλώδια για να αποφύγετε τυχόν διακοπές.
- **Επικοινωνία και αρχεία:** Παρέχετε τηλέφωνο ή κουδούνι· τηρείτε ένα απλό αρχείο καταγραφής συμπτωμάτων, υγρών, φαρμάκων και θερμοκρασιών.
- **Γνωρίστε τα σημάδια κλιμάκωσης:** Επιδείνωση της δυσκολίας στην αναπνοή, μπλε χείλη/πρόσωπο, νέα σύγχυση, πόνος στο στήθος, αδυναμία κατακράτησης υγρών - ζητήστε επείγουσα περίθαλψη.

Παύση και αναστοχασμός

Το νερό της βρύσης δεν είναι πάντα καθαρό!

Δούλευες έξω όλη μέρα. Ο ήλιος έκαιγε και έκανε ζέστη. Είδες εργάτες να επισκευάζουν τους σωλήνες ύδρευσης. Μπαίνοντας στο σπίτι σου για να ξεδιψάσεις,...

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;

- Να πεις αμέσως το νερό; – Χρειάζεσαι ενυδάτωση περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Προσπαθείτε να φιλτράρετε το νερό ή να το αφήσετε να καθίσει πριν το πιείτε;
- Αναζητήστε εναλλακτικό πόσιμο νερό.
- Διατηρήστε τη ροή του νερού πριν τη χρήση;



Σχήμα 13. Νερό βρύσης (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον J. Bartušauskis μέσω του Nano Banana)

Παύση και αναστοχασμός

Ποια είναι η ασφαλέστερη ενέργεια όταν το νερό φαίνεται καθαρό αλλά μπορεί να μην είναι ασφαλές;

- Η άμεση κατανάλωση νερού μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Ακόμα και το κρυστάλλινο νερό μπορεί να μεταφέρει βακτήρια, παράσιτα ή χημικούς ρύπους που μπορούν να προκαλέσουν διάρροια, έμετο ή αφυδάτωση — κάτι που μπορεί να είναι θανατηφόρο αν δεν μπορέσετε να λάβετε βοήθεια ή φαρμακευτική αγωγή εγκαίρως.

- Το φιλτράρισμα μέσω φίλτρου είναι καλύτερο από το τίποτα — αφαιρεί τα ορατά υπολείμματα αλλά δεν σκοτώνει τα μικρόβια.

Εάν το βράσιμο ή ο καθαρισμός δεν είναι εφικτό, το να αφήσετε το νερό να καθίσει μπορεί να επιτρέψει σε ορισμένα σωματίδια να καθιζάνουν, αλλά τα παθογόνα παραμένουν. Εάν η μόλυνση είναι απελπιστική, πιείτε μικρές γουλιές και παρακολουθήστε στενά το σώμα σας για συμπτώματα.

- **Αποθηκεύστε αποθέματα νερού.** Να έχετε πάντα μια προμήθεια πόσιμου νερού στο σπίτι για έκτακτες ανάγκες.
- **Συνήθεια μείωσης του κινδύνου** Μετά από διακοπές ή επισκευές, ανοίξτε τις βρύσες μέχρι να είναι καθαρές και σταθερές και, στη συνέχεια, απολυμάνετε/αντικαταστήστε τα φίλτρα σημείου χρήσης.

Βέλτιστη πρακτική:

Αν δεν μπορείτε να βράσετε ή να καθαρίσετε το νερό, φιλτράρετε μέσα από ένα πανί ή φίλτρο, αφήστε το να καθίσει και πιείτε το με προσοχή σε μικρές ποσότητες. Η ενυδάτωση είναι κρίσιμη, αλλά **ελαχιστοποιήστε τον κίνδυνο, όχι μόνο τη δίψα.**

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Πλημμύρες από μαρμελάδα πάγου Daugava (περιοχή Jēkabpils, 2023)



Σχήμα 14. Πλημμύρες στο Τζεκαπίλς (12 Ιανουαρίου 2023. Πηγή: ERR)

Τον Ιανουάριο του 2023, ένας συνδυασμός έντονων βροχοπτώσεων και τήξης του πάγου που προκλήθηκε από τον ασυνήθιστα ήπιο χειμώνα οδήγησε στην άνοδο της στάθμης του ποταμού Νταουγκάβα στο υψηλότερο σημείο των τελευταίων 40 ετών.

Η στάθμη του νερού έφτασε τα 8,14 μέτρα πάνω από το μηδέν στο Τζεκαμπίλς, ενώ οι κάτοικοι της περιοχής είπαν ότι το προηγούμενο ρεκόρ (το 1981) ήταν 7,79 μέτρα.

Καθώς οι πυροσβέστες κατευθύνονταν προς την πλημμυρισμένη περιοχή, οι διασώστες βρήκαν ένα λιβάδι και έναν δρόμο μήκους περίπου ενός χιλιομέτρου που είχε πλημμυρίσει ανάμεσα στον δρόμο και την κατοικία.

Οι γραμμές με τους σάκους άμμου που σχηματίστηκαν από δημοτικές ομάδες, την Εθνοφρουρά και την Πυροσβεστική Υπηρεσία πραγματοποίησαν εκκενώσεις με σκάφη και αμφίβια οχήματα, και τα σχολεία έγιναν χώροι θέρμανσης/καταφυγίου.

Μάθημα: λάβετε υπόψη τις προειδοποιήσεις, προστατεύστε πρώτα τα κρίσιμα σπίτια και χρησιμοποιήστε τα δημόσια κτίρια ως κόμβους ανθεκτικότητας.

Σύνδεσμοι:

https://www.spacedaily.com/reports/Latvia_hit_by_worst_flood_in_decades_999.html

Περισσότερα για εξερεύνηση

1. Εργαλείο αυτοαξιολόγησης ετοιμότητας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στον τομέα της υγείας

Το εργαλείο βασίζεται σε φύλλα εργασίας και απευθύνεται σε επαγγελματίες σε οργανισμούς δημόσιας υγείας που είναι υπεύθυνοι για τον σχεδιασμό έκτακτης ανάγκης και τη διαχείριση εκδηλώσεων.

2. Ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης σε 30 ημέρες ή λιγότερο – Κανάλι Youtube

Βίντεο με αναλυτικό οδηγό που δείχνει πώς να κατασκευάσετε κιτ έκτακτης ανάγκης, να δημιουργήσετε σχέδια εκκένωσης, να καθιερώσετε πρωτόκολλα επικοινωνίας και να προετοιμαστείτε για συνήθεις οικιακές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μέσω καθημερινών, εφαρμόσιμων εργασιών.

3. Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών Copernicus

Σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης πολιτών της ΕΕ μέσω δορυφόρου που παρέχει ειδοποιήσεις και χάρτες σε πραγματικό χρόνο για πυρκαγιές, πλημμύρες, ξηρασίες, καταιγίδες και άλλους φυσικούς κινδύνους σε όλη την Ευρώπη. Προσβάσιμο μέσω εφαρμογών για κινητά και ιστότοπων με πληροφορίες κινδύνου ανά τοποθεσία και οδηγίες εκκένωσης.

4. Πύλη ετοιμότητας και αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης του CDC

Καλύπτει φυσικές καταστροφές, σοβαρά καιρικά φαινόμενα, καταστάσεις έκτακτης ανάγκης λόγω ακτινοβολίας, χημικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και ετοιμότητα για πανδημίες, με καθοδήγηση επικεντρωμένη στην υγεία για ευάλωτους πληθυσμούς, όπως έγκυες γυναίκες, παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες.

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Πολιτική προστασία. (χ.η.). Γραφείο Ερυθρού Σταυρού στην ΕΕ. <https://redcross.eu/themes/civil-protection>
- Εθνική Ένωση Πυροπροστασίας. - σχετικά. (χ.η.). <https://www.nfpa.org/education-and-research/home-fire-safety>
- Υπουργείο Υπηρεσιών Υγείας του Ουισκόνσιν. (χ.η.). <https://www.dhs.wisconsin.gov/preparedness/resources.htm>
- Στρατηγική της Ένωσης Ετοιμότητας της ΕΕ για την πρόληψη και την αντίδραση σε αναδυόμενες απειλές και κρίσεις. (26 Μαρτίου 2025). Ευρωπαϊκές Επιχειρήσεις Πολιτικής Προστασίας και Ανθρωπιστικής Βοήθειας. https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/news/eu-preparedness-union-strategy-prevent-and-react-emerging-threats-and-crises-2025-03-26_en
- Εγχειρίδιο Ετοιμότητας για Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στο Σπίτι - Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια. (χ.η.). <https://fieldreport.caes.uga.edu/publications/B1428/home-emergency-preparedness-handbook/>
- Οδηγίες και συμβουλές για τον ασφαλή καθαρισμό του πλημμυρισμένου σπιτιού σας. (10 Αυγούστου 2025). Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος των ΗΠΑ <https://www.epa.gov/flooded-homes>
- Έκτακτες ανάγκες και ποιότητα αέρα εσωτερικών χώρων. (10 Αυγούστου 2025). Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος των ΗΠΑ. <https://www.epa.gov/emergencies-iaq/emergencies-and-indoor-air-quality-iaq>
- Κατευθυντήριες Αρχές του ΟΟΣΑ για την Πρόληψη, την Ετοιμότητα και την Αντιμετώπιση Χημικών Ατυχημάτων - τρίτη έκδοση. (χ.η.). https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition_162756bf-en.html
- Τι να κάνετε πριν από την τροπική καταιγίδα ή τον τυφώνα - Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (n.d.). <https://www.weather.gov/safety/hurricane-plan>
- Ασφάλεια σε περίπτωση χειμερινής καταιγίδας. (χ.η.). Ερυθρός Σταυρός. <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm.html>
- 7 Συνηθισμένα Σφάλματα Έξυπνου Σπιτιού και Πώς να τα Αποφύγετε (15 Ιουνίου 2023). https://www.thesmarthomehookup.com/test_install/7-common-smart-home-fails-and-how-to-avoid-them/?utm_source=openai

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2024). Ιστορίες επιτυχίας: έργα πρόληψης και ετοιμότητας που υποστηρίζονται από τον Μηχανισμό Πολιτικής Προστασίας της Ένωσης: μάθετε περισσότερα για πρόσφατα έργα και πώς έχουν ωφελήσει τον ΜΠΠΕ, συμπεριλαμβανομένων καινοτόμων εργαλείων και λύσεων διαχείρισης κινδύνου καταστροφών. Υπηρεσία Εκδόσεων της ΕΕ. https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e6a03dc-b6ac-11ef-91ed-01aa75ed71a1/language-en?WT.mc_id=Searchresult&WT.ria_c=99333&WT.ria_f=8495&WT.ria_ev=search&WT.URL=https%3A%2F%2Fcivil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu%2F
- Μούχλα. (χ.η.). Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. <https://www.cdc.gov/mold>
- Συμβουλές και πόροι για την ασφάλεια από κεραυνούς. (χ.η.). Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. <https://www.cdc.gov/disasters/lightning/safety.html>
- Καταιγίδες και αστραπές. (χ.η.). Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών. <https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>
- Ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε 30 ημέρες ή λιγότερο. (χ.η.). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V0WBi-E3ruY>
- Η Λετονία επλήγη από τη χειρότερη πλημμύρα των τελευταίων δεκαετιών (15 Ιανουαρίου 2023). https://www.spacedaily.com/reports/Latvia_hit_by_worst_flood_in_decades_999.html#images
- Εκστρατεία Ready. (2021). Lightning. <https://www.ready.gov/sites/default/files/styles/large/public/2021-05/lightning.png?itok=OxTl2p9a>
- Jēkabpils Laiks. (2023). Πλημμύρα. https://www.jekabpilslaiks.lv/uploads/news/2023/01/09/large_20230109121807_06741.jpg
- Γεωσχεδιαστικά Εμπόδια. (2025). Γεωσχεδιαστικά Εμπόδια. <https://geodesignbarriers.com/wp-content/uploads/2023/10/private-homes-vital-infrastructure-0002-3-jpg.webp>
- Shutterstock.com (2016). Ακραίοι χειμώνες. https://pangea.stanford.edu/d7-archive/sesd7/sites/default/files/styles/stanfordhomepage-full/public/shutterstock_366949991/index.jpg?itok=IOo74e4
- Εθνικό Εργαστήριο Σοβαρών Καταιγίδων NOAA. (2025). Όταν βροντούν. <https://www.nssl.noaa.gov/education/svrwx101/lightning/img/tstm-lightning-structure-800.png>

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Bartušauskis, J. (2025). Φωτιά σε σπίτι [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/e7905286bdeb82c5ab9e2d55626b3266_banana_image_4731355609003738450_ded7d4e1_1759445631_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Κατανάλωση Τοξικών Ουσιών [Εικόνα που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη]. Nano-Μπανάνα.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/ad84b874f9131e0866955a0c429a34e7_banana_image_4731355609003738450_de77afc4_1759440970_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Παραβίαση της κυβερνοασφάλειας [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/2b03b6682d6517c3197d4e506456adef_sora_image_7596531_1759674347_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Φωτιά κουζίνας [εικόνα που δημιουργήθηκε από AI]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/77c59019d1c5135b145efda320417ffa_banana_image_4731355609003738450_caa7f7c8_1759687437_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Σύστημα μολυσμένου νερού [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/a8a5b34cb7a126498608f0d3ef56fbc3_banana_image_4731355609003738450_bc40b945_1759913119_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Διαμορφώστε μια σιωπηλή απειλή [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/c5e856bee649371e509b7cdcbafb539d_banana_image_4731355609003738450_91bc48c9_1760540143_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Σχεδιασμός Ασθενούς [Εικόνα που δημιουργείται από Τεχνητή Νοημοσύνη]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/9a22e749efed69c35b1cf5cba34382d5_banana_image_4731355609003738450_07c387fa_1760631378_500.jpg
- Bartušauskis, J. (2025). Νερό βρύσης [εικόνα που δημιουργείται από AI]. Nano Banana.
https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/9059433eba735aed86561ff1bc381ae8_banana_image_4731355609003738450_4357d752_1760632798_500.jpg
- ERR News. (2023). Πλημμύρες στο Γιάκεπιλς.
<https://i.err.ee/resize?type=optimize&height=1780&url=https%3A%2F%2Fs.err.ee%2Fphoto%2Fcrop%2F2023%2F01%2F12%2F1744276h84e5.jpg>

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



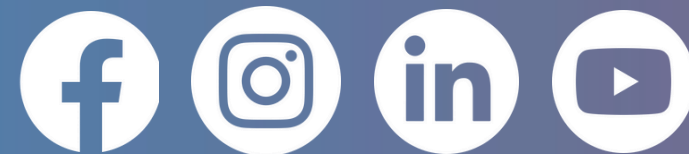
<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Διασκεδάστε με την Ενότητα 1 VET-READY - Εκπαιδευτική Ενότητα 6 - Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Καταστροφών στο Σπίτι!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>